# ถ้า
# สูงอายุเป็น
# ก็น่าเป็น
# ผู้สูงอายุ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์
(ป.อ. ปยุตฺโต)

# ถ้าสูงอายุเป็น

# ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์
(ป. อ. ปยุตฺโต)

ธรรมทานเพื่อการศึกษาธรรม

*จาก*

**มูลนิธิบรรจงสนิท-สหปฏิบัติฯ**

**คณะโยมศรัทธา**

# ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ



ISBN 978-616-7053-41-7

**พิมพ์ครั้งแรก** – ๑๐ เมษายน ๒๕๖๐

| | |
|---|---|
| **พิมพ์ครั้งที่ ๒** – เมษายน ๒๕๖๐ | ๑๖,๐๐๐ เล่ม |
| - งานพระราชทานเพลิงศพ คุณแม่สุธีรา เล็กสมบูรณ์ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๐ | ๑,๐๐๐ เล่ม |
| - มูลนิธิบรรจงสนิท-สหปฏิบัติฯ และคณะโยมศรัทธา | ๑๑,๐๐๐ เล่ม |
| - วัดญาณเวศกวัน | ๓,๐๐๐ เล่ม |
| - คุณกนกวรรณ ธีรภาพภัทรกุล (วันคล้ายวันเกิด ๒๘ เมษายน) | ๑,๐๐๐ เล่ม |

*แบบปก: พระครูวินัยธร (ชัยยศ พุทฺธิวโร)*

**พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์**

หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่
วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐
http://www.watnyanaves.net

**ดำเนินการผลิต**
สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด
๒๓ ซอย ๖ หมู่บ้านสวนแหลมทอง ๒ ถนนพัฒนาการ ซอย ๒๘
เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐ โทร. ๐ ๒๗๕๐ ๗๗๓๒
Email: petandhome@gmail.com Website: www.petandhome.co.th

# อนุโมทนา

มูลนิธิบรรจงสนิท-สหปฏิบัติฯ และคณะโยมศรัทธา มองเห็นว่าธรรมบรรยายในหนังสือ *ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ* แสดงหลักการและแนวทางปฏิบัติที่เจริญอายุ และชื่นชูชีวิตจิตใจ ทั้งสำหรับผู้สูงอายุที่จะปฏิบัติตน และสำหรับผู้เกี่ยวข้องหรืออยู่เคียงใกล้จะปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ เป็นประโยชน์แก่บรรดาผู้อ่านและประชาชนทั่วไป จึงแจ้งศรัทธาและบุญเจตนา ขอพิมพ์หนังสือดังกล่าวแจกจ่ายเผยแพร่เป็นธรรมทานเพื่อการศึกษา ให้เป็นเครื่องส่งเสริมความเจริญธรรมเจริญปัญญา ที่จะนำมาซึ่งประโยชน์สุขอันแท้จริงยั่งยืนแก่ประชาชน

ขออนุโมทนามูลนิธิบรรจงสนิท-สหปฏิบัติฯ และคณะโยมศรัทธา ที่บำเพ็ญธรรมทานด้วยการพิมพ์ธรรมกถานี้เผยแพร่ ด้วยความปรารถนาดีต่อประเทศชาติและมวลประชาชน ขอให้ธรรมแพร่กว้างไกล ให้ปัญญาแผ่ไพศาล นำมาซึ่งความไพบูลย์แห่งประโยชน์สุขของปวงประชา ตลอดกาลยืนนาน

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

*๑๕ เมษายน ๒๕๖๐*

# สารบัญ

# ถ้าสูงอายุเป็น

# ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ

~๑~

## วัฒนธรรมนับถือผู้สูงอายุ
## มาเป็น "สังคมผู้สูงอายุ"

ในสังคมนั้น เป็นธรรมดาสืบกันมาว่า คนที่เกิดก่อน มีอายุมากกว่า ก็ได้เรียนรู้มาก่อน คนที่เกิดทีหลัง ยังไม่รู้อะไร ก็ได้เรียนรู้จากคนรุ่นก่อนนั้น ลูกเรียนรู้จากพ่อแม่ น้องๆ ก็รับรู้จากพี่ๆ โดยทั่วไป คนรุ่นหลังจึงรับฟัง คอยฟัง หรือถึงกับเชื่อฟัง นับถือคนรุ่นก่อนกว่าตน ดังที่คนไทยเรียกคนรุ่นก่อนอย่างนับถือว่าผู้อาวุโส

ยิ่งเป็นคนมีอายุมาก สูงอายุ เป็นคนรุ่นก่อนกว่าหลายรุ่น จนแก่ จนเฒ่า ก็ยิ่งได้รับความนับถือ เชื่อถือ หรือเคารพ จนเป็นวัฒนธรรมของชาติ ของสังคม

พร้อมกันนั้น ก็มีหลักมีคำสอนด้านคุณธรรมจริยธรรมเข้ามาหนุน เพื่อให้ผู้อาวุโส และผู้สูงอายุทั้งหลาย ประพฤติตัวดำรงตนให้สมควรแก่การที่จะได้ความยอมรับหรือเคารพนับถือว่าเป็นผู้หลักผู้ใหญ่

ตามที่ว่ามานั้น ผู้สูงอายุได้เป็นผู้หลักผู้ใหญ่มีความสำคัญขึ้นมาโดยวิถีของการยอมรับทางวัฒนธรรม แต่เวลานี้ สังคมได้เจริญหรือเกิดมีความเปลี่ยนแปลงเป็นไปจนมีสภาพที่เรียกว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากมีอัตราส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นจนกลายเป็นประชากรกลุ่มก้อนใหญ่

เป็นธรรมดาว่า คนส่วนมากหรือคนจำนวนใหญ่มีลักษณะอาการอย่างไร มีคุณภาพแค่ไหน ก็จะเป็นส่วนสำคัญที่ปรุงแต่งสภาพของสังคม

เมื่อเป็นเช่นนั้น ความสำคัญของผู้สูงอายุที่มีมาเดิมตามวัฒนธรรมประเพณี ก็จะกลายเป็นความสำคัญตามสภาพความเป็นจริง โดยที่ว่าความเป็นไปของสังคม เช่น ความเจริญหรือความเสื่อม ความดีงามหรือความโทรมทราม ตลอดจนความสุขใสมั่นคงหรือความอ่อนแอบอบสลายของสังคม จะขึ้นต่อสภาพของผู้สูงอายุเป็นปัจจัยอันใหญ่

เหมือนบอกว่า แต่นี้ต่อไป ผู้สูงอายุจะต้องเป็นหลักให้แก่สังคมด้วยความสำนึก โดยรู้ตัว และอย่างเต็มตัว มิใช่เป็นแค่ในทีอย่างที่เป็นมา

# ผู้สูงอายุ ก็คือพ่อแก่แม่เฒ่า จะเอาเรี่ยวแรงมาจากไหน

มองในแง่หนึ่ง เมื่อเป็นสังคมผู้สูงอายุ ก็คือเป็นสังคมของคนแก่ ผู้เฒ่าผู้ชรา ที่เสื่อมถอยกำลังวังชา จะหมดแรง ถึงตอนนี้เหมือนกับว่าผู้สูงอายุจะต้องมาเจอเรื่องยาก มีภาระหนักเพิ่มขึ้น จะไปไหวหรือ?

ไม่ใช่อย่างนั้น ตรงข้าม เป็นเรื่องของธรรมชาติที่เอื้ออยู่แล้ว จึงได้เป็นวัฒนธรรมสืบกันมา คือโดยธรรมชาตินั้น มนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึกการเรียนรู้ศึกษา ยิ่งเกิดอยู่นานมา ก็ยิ่งมีชีวิตที่ได้พัฒนามากขึ้นๆ

ในแง่ที่สำคัญ ผู้สูงอายุคือผู้ได้พัฒนามาจนมีวุฒิภาวะ ซึ่งเป็นความเจริญแก่กล้าเติบใหญ่ มากด้วยกำลังจิตใจและกำลังปัญญา ที่เป็นแกนกลางและเป็นตัวนำของการสร้างสรรค์พัฒนาอย่างแท้จริง

คราวนี้ ผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้ที่ได้พัฒนาชีวิตนำหน้ามาในสังคม ก็จะทำให้วัฒนธรรมเป็นของจริงแท้เป็นเนื้อหาของสังคมไปเสียเลย โดยผู้สูงอายุจะเป็นหลักเป็นแกนนำของสังคมในการสร้างสรรค์ความถูกต้องดีงามความเจริญมั่นคงยั่งยืนอยู่ดีมีความเกษมสันติสุขที่รอกันมานาน ให้เป็นจริงขึ้นมาอย่างมั่นใจ ดังที่ผู้สูงอายุมากคน ได้เป็นผู้นำหรือเป็นผู้ทำให้แก่สังคมมาแล้วมากมาย คราวนี้ก็ทำเพิ่มทำยืดขยายต่อไปได้อีก

เป็นอันว่า ในสังคมมนุษย์ที่ได้เจริญพัฒนามาจนกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุนี้ บัดนี้ถึงเวลาที่ผู้สูงอายุจะต้องเป็นส่วนร่วมนำ ที่จะทำสังคมให้มีความเจริญพัฒนาอย่างดีอย่างที่พึงหวังให้ได้ – นี่เป็นภาระที่สมกับภาวะ ควรจะทำได้ ไม่เกินกำลัง

## สูงอายุ ไม่ใช่ง่อนแง่นงอแง แต่เป็นหลักใหญ่แท้ที่มั่นคง

ในสังคมทั้งหลายทั่วไป มีวัฒนธรรมนับถือผู้สูงอายุ เป็นเรื่องธรรมดาอย่างที่ว่าแล้ว เนื่องจากเป็นผู้ที่ได้เรียนรู้มาก่อน มีประสบการณ์ที่จะบอกจะสอนแก่คนรุ่นหลัง ที่เรียกว่าอนุชน และจากการเรียนรู้คือการศึกษานั้น ยิ่งมีชีวิตอยู่นานไป คนสูงอายุขึ้น ก็ยิ่งดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น มีจิตใจและปัญญาที่เจริญพัฒนามากขึ้น แม้จะแก่เฒ่าชราลงไป ร่างกายจะถอยกำลังอ่อนแอลง แต่จิตใจและปัญญาก็เข้มแข็งอยู่ได้ จิตใจและปัญญาที่พัฒนาดีแล้วนั่นแหละ คือคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต

ดังนั้น ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรม สูงปัญญา จึงเป็นสมบัติสูงค่าของสังคม ที่คนจะเคารพและเชิดชูบูชา อันจะนำประโยชน์มาให้อย่างยั่งยืนหรือตลอดไป

ที่ว่า ให้สูงอายุ มากับสูงธรรมสูงปัญญานั้น ที่จริง สูงธรรมคำเดียว ก็คลุมหมด คือรวมทั้งปัญญาด้วย

แต่เป็นธรรมดาในทางพระ ท่านถือปัญญาเป็นยอดธรรม จึงนิยมพูดแยกออกมาให้เด่นชัด ส่วนธรรมก็คลุมคุณธรรมความดีงามอื่นทั้งหมด ตั้งแต่ทาน ศีล ตั้งแต่วินัย ความประพฤติดีงาม ชีวิตที่สะอาดสุจริต การอยู่ร่วมสังคมอย่างเกื้อกูลก่อประโยชน์ และคุณธรรมความดีงาม ตั้งแต่เมตตา กรุณา ตลอดจน วิริยะ สติ สมาธิ ความเข้มแข็งมั่นคง และความสุขสดชื่นผ่องใสของจิตใจ

**ธรรม** เป็นหลักของชีวิต และเป็นหลักของสังคม มี **ปัญญา** จึงรู้หลัก บอกหลักได้ และใช้หลักเป็น ทำให้มีความยิ่งใหญ่ที่แท้จริง ดังนั้น ***ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรมสูงปัญญา*** จึงเป็น *ผู้หลัก* ให้แก่สังคม และเป็น*ผู้ใหญ่* ที่จะบอกจะสอนจะชี้แนะจะนำทางแก่สังคม เป็นผู้นำได้ สมกับที่เรียกว่าเป็นผู้หลักผู้ใหญ่

เป็นอันว่า ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรมสูงปัญญา ก็เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ได้แน่นอน คำพระเรียกว่าเป็น “เถระ” แต่ชาวบ้านคงรู้สึกว่าไม่ถนัด ก็อาจจะเรียกว่า “วุฑฒชน” หรือจะเรียกให้ยิ่งใหญ่เป็น “เชษฐบุรุษ” ก็ได้

จะเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ ก็ให้มีความสูงธรรมสูงปัญญาไว้ดังที่ว่า มิฉะนั้นจะถูกคำเตือน หรือถูกท่านตำหนิได้ว่าเป็น “โมฆชิณณ์” แปลว่าคนแก่เปล่า นี่ว่าตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เองว่า “บุคคลไม่ชื่อว่าเป็นเถระ/ผู้หลักผู้ใหญ่ ด้วยการที่ศีรษะมีผมหงอก บุคคลนั้นมีวัยแก่หง่อม ก็เรียกได้แค่ว่าเป็นคนแก่เปล่า” *(ขุ.ธ. ๒๕/๒๙/๔๙)*

# มีทางทำไว้ให้ดู
# ที่เขาจะได้เลือกเดินตาม

ผู้สูงอายุนั้น ดังที่ว่าแล้ว ได้เรียนรู้มาก่อน มีประสบการณ์ที่ได้ผ่านมาหรือสะสมไว้ จึงเป็นประโยชน์อย่างง่ายๆ แก่คนผู้ตามมา ที่เรียกว่าคนรุ่นหลัง หรือเรียกให้สั้นแค่ว่าอนุชน คนรุ่นหลังที่ฉลาด ก็รู้จักเรียนรู้และใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ของคนรุ่นก่อน เป็นเหมือนการเรียนลัดอย่างหนึ่ง

อย่างน้อยคนรุ่นก่อน เฉพาะอย่างยิ่งที่สูงอายุ ซึ่งผ่านประสบการณ์มามากมายยาวนานนั้น ก็เป็นคลังข้อมูลสำเร็จให้แก่อนุชน แม้ว่าในปัจจุบันที่ไอทีก้าวไกล คลังข้อมูลจะหาและเข้าถึงได้ง่ายอย่างรวดเร็ว ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยตัวบุคคลมาก แต่คนที่ฉลาดก็ยังจะได้ประโยชน์พิเศษ ของข้อมูลเรื่องราวจำเพาะคนจำเพาะที่และเรื่องนามธรรมบางอย่างลึกลงไป จากตัวบุคคล

ยิ่งกว่านั้น ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรมสูงปัญญา ก็เป็นผู้หลักผู้ใหญ่โดยมิใช่มีเพียงข้อมูลและประสบการณ์หลากหลายเท่านั้น ยังมีความคิดนึก จินตนาการ กลวิธานในการใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาและทำการสร้างสรรค์ต่างๆ และปรีชาญาณแยกแยะแตกแง่มุมออกไป เรียกง่ายๆ ว่า เป็นขุมทรัพย์แห่งปัญญา ซึ่งอนุชนที่ฉลาด จะนำมาใช้สืบต่อสร้างสรรค์อริยธรรมของชีวิต และอารยธรรมของสังคม ให้สัมฤทธิ์ผลแผ่ไพศาล และขยายไพบูลย์ยิ่งขึ้นไป

ที่สำคัญเป็นคุณประโยชน์เยี่ยมยอด ก็คือ ความสำเร็จ ผลสัมฤทธิ์ การค้นพบ และงานสร้างสรรค์ที่เผล็ดประโยชน์เป็นประจักษ์แล้ว ชีวิตที่ดีงามประเสริฐล้ำเลิศ ตลอดจนการพัฒนาชีวิตของบุคคลที่บรรลุจุดหมายอันอุดม เขามีวิธีปฏิบัติ หรือทางดำเนินสู่ความสำเร็จ หรือให้ถึงจุดหมายนั้นๆ อย่างไร ก็มีไว้ให้เห็น ซึ่งคนรุ่นหลังจะเลือกนำไปใช้เอาไปปฏิบัติได้ เรียกว่ามี "ทิฏฐานุคติ" ที่จะเลือกดำเนิน เรียกกันง่ายๆ ว่า เป็นแบบอย่าง

# ไม่แก่เกินเรียน แถมได้เรียนเรื่องยอดประโยชน์

คนไทยมีคำชาวบ้านพูดได้ง่ายๆ สบายๆ ว่า "ไม่แก่เกินเรียน" เป็นคำเตือนใจที่ดี เข้ากับหลักที่พระสอนไว้ว่า คนเรานี้ต้องเรียนต้องศึกษา จนกว่าจะเป็นพระอรหันต์ จึงเป็นอเสขะ คือมีคุณสมบัตินั้นๆ เป็นอย่างนั้น ทำได้อย่างนั้นเป็นปกติแล้ว จึงไม่ต้องฝึกให้เป็นให้ทำได้อย่างนั้นอีก แต่ถ้ายังไม่เป็นอเสขะ ถึงจะบวชมานานเกิน ๑๐๐ พรรษา ก็ยังต้องเรียนต้องศึกษา

ชีวิตจึงคู่กับการศึกษา ทำชีวิตให้เป็นการศึกษา ที่ว่าศึกษา คือเรียนรู้เรียนทำ ฝึกให้การเป็นการทำอย่างนั้นได้กลายเป็นชีวิตของเราเอง ดังนั้น เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ก็ต้องเรียนต้องฝึกตัวเรื่อยไป และถ้ารู้จักฝึก รู้จักเรียน ฝึกเป็น เรียนเป็น ก็จะมีความสุขจากการฝึกจากการเรียนนั่นแหละ

คหบดีท่านหนึ่ง กับภรรยาคู่ชีวิตของท่าน ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า และรักพระพุทธเจ้ามาก อยู่มา ท่านชรามากขึ้น วันหนึ่ง เมื่อมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ได้กราบทูลว่า ท่านแก่เฒ่าแล้ว ร่างกายก็ป่วยกระเสาะกระแสะ เจ็บออดๆ แอดๆ ไม่มีโอกาสที่จะมาเฝ้าพระพุทธเจ้าและเหล่าพระภิกษุผู้เป็นที่เจริญใจได้อย่างสม่ำเสมอ จึงขอให้พระพุทธเจ้าตรัสสอนประทานพระโอวาทแก่ท่าน

ลำพังความแก่เฒ่าก็ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ติดขัด มีความยากลำบากอยู่แล้ว จึงเรียกว่าเป็นโรคอย่างหนึ่ง คือโรคชรา แล้วทีนี้ พอโรคชรามา โรคต่างๆ อีกมากมายหลายอย่าง ก็มักเข้ามาซ้ำเติมหนักลงไปอีก

พระพุทธเจ้าประทานพระโอวาทสั้นๆ มีความตอนสำคัญให้ท่านศึกษาว่า ถึงแม้กายของเราจะป่วย แต่ใจเราจะไม่ป่วยไปด้วย

ที่ท่านว่าให้ศึกษานั้น มิใช่แค่ให้คอยนึกไว้ หรือให้หมั่นเตือนสติบอกตัวเองว่า “ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย” อะไรทำนองนี้เท่านั้น อันนั้นเป็นขั้นต้น หมั่นนึกหมั่นบอกตัวเองไว้ เอาสั้นๆ ว่า “**กายป่วย แต่ใจไม่ป่วย**” นี่ขั้นต้น แต่ในขั้นเอาจริง ที่ว่าศึกษานั้น หมายถึงฝึกจิตพัฒนาใจของเรา จนกลายเป็นจิตใจที่สบายตลอดเวลา ไม่ป่วยเลย

ใจที่สบาย หรือจิตที่ไม่ป่วย ดูได้จากอาการหรือภาวะจิตที่เป็นผลของการพัฒนาจิตใจ เรียกว่า **ธรรมสร้างสมาธิ** ซึ่งเกิดตามกันมา ๕ อย่าง คือ

**๑. *ปราโมทย์*** ความร่าเริง สดใส ชื่นใจ เบิกบาน

**๒. *ปีติ*** ความปลาบปลื้ม อิ่มใจ

**๓. *ปัสสัทธิ*** ความผ่อนคลาย เรียบรื่น สงบเย็น ไม่เครียด

ข้อปัสสัทธินี้ เป็นภาวะที่โยงระหว่างกายกับใจ คือ ถ้าเกิดความเครียด ก็จะเครียดทั้งกายและใจ เป็นการดำเนินชีวิตผิด ถ้าเครียดบ่อย ก็มีหวังแก่เร็วแน่ๆ แต่ถ้าเกิดปัสสัทธิ ก็จะมีความผ่อนคลายทั้งกายและใจ เหมือนได้พักผ่อนอยู่ตลอดเวลา

**๔. *สุข*** ความฉ่ำชื่นรื่นใจ เป็นภาวะที่ใจคล่องโล่งโปร่งสบาย ไม่มีอะไรกดดันบีบคั้น พอมีความสุข ใจไม่ต้องดิ้น ไม่กระวนกระวาย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวาย ก็เปิดโอกาสให้จิตเป็นสมาธิ

**๕. *สมาธิ*** ภาวะที่จิตมั่นแน่ว อยู่ตัว เข้าที่ ไม่มีอะไรรบกวนได้ จะคิด จะพิจารณา จะทำอะไร ใจก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว ใจใส สงบ มีกำลัง อยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ

๕ ข้อนี้ ตรวจสอบตัวเองได้ อย่างน้อยข้อแรกคือ ***ปราโมทย์*** สดชื่น ร่าเริง เบิกบานใจ ขอให้มีเป็นพื้นใจไว้เลย จะได้เข้าหลักที่ตรัสว่า “ตโต ปาโมชฺชพหุโล ทุกฺขสฺสนฺตํ กริสฺสติ” (แต่นั้นเธอผู้มากด้วยปราโมทย์ จักทำทุกข์ให้หมดสิ้นไป, *ขุ.ธ.๒๕/๓๕/๖๖*)

# สูตรพระพรหม สร้างโลก

ในสังคมไทยถือกันมาว่า เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่เรียกว่าพรหมวิหารนั้น เป็นธรรมของผู้ใหญ่

ที่จริง "ผู้ใหญ่" หรือ "ผู้เป็นใหญ่" ในที่นี้ คือพระพรหม ซึ่งหมายถึงคนนี่เอง ที่จะต้อง (พัฒนาตัวเองให้) มีจิตใจยิ่งใหญ่ ใจประเสริฐ เหมือนเป็นหรือแทนพระพรหม ที่เป็นผู้สร้างสรรค์อภิบาลโลก

"พรหมวิหาร" จึงมีความหมายที่เป็นสาระว่า มนุษย์ทุกคนนี่แหละ ต้องมีธรรม ๔ ข้อนี้ เพื่อทำหน้าที่อย่างพระพรหม ที่รับผิดชอบในการสร้างสรรค์และดูแลดำรงรักษาโลกคือสังคมนี้ไว้ให้ดี ทุกคนจึงต้องมี เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ด้วยกันทั้งนั้น และให้ครบทุกข้อ

แต่เมื่อในสังคมไทย พวกเรานี้ถือกันมาว่า พรหมวิหารเป็นธรรมของผู้ใหญ่ ซึ่งโดยทั่วไปก็คือผู้สูงอายุ เวลานี้ เรามาเป็นสังคมผู้สูงอายุ ก็มองความหมายในเชิงความรับผิดชอบเสียเลยว่า ผู้สูงอายุจะต้องมีหรือประพฤติพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขานั้น อย่างเป็นผู้นำ ให้เป็นแบบอย่างแก่คนทั้งหลายในสังคมนี้ ในการที่จะสร้างสรรค์โลกอภิบาลสังคม

เมื่อตกลงตามนี้ บรรดาผู้สูงอายุจะต้องศึกษา **เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา** นั้น ให้เป็นคุณสมบัติประจำใจ เป็นเนื้อเป็นตัวแห่งชีวิตของตน

เมื่อกี้ ได้พูดไปแล้วถึง **ธรรมสร้างสมาธิ ๕** ข้อ (ปราโมทย์-ปีติ-ปัสสัทธิ-สุข-สมาธิ) นั่นเป็นด้านของความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง

แต่คราวนี้ **พรหมวิหาร ๔** (เมตตา-กรุณา-มุทิตา-อุเบกขา) นี่เป็นคุณสมบัติที่สร้างความพร้อมในด้านของความรับผิดชอบต่อสังคม (สร้างความพร้อม ยังไม่ใช่ปฏิบัติการ)

ต้องย้ำไว้ก่อนว่า **พรหมวิหาร ๔** (เมตตา-กรุณา-มุทิตา-อุเบกขา) นี้ เป็นธรรมในระบบองค์รวมและดุลยภาพ ต้องใช้ให้ครบ และสมดุล มิฉะนั้นจะผิดพลาดเสียหาย

*ผู้สูงอายุ ในฐานะที่น่าจะเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ พึงศึกษาในเรื่องนี้อย่างน้อยแค่ง่ายๆ ว่า*

***๓ ข้อแรก*** (เมตตา-กรุณา-มุทิตา) เป็นความรับผิดชอบต่อเพื่อนมนุษย์ผู้ร่วมสังคม โดยมีความรู้สึกที่ดีงามต่อเขา ต่อทุกคน

***๑ ข้อท้าย*** (อุเบกขา) เป็นความรับผิดชอบต่อธรรม (กฎกติกาสังคม+กฎธรรมชาติ) ซึ่งควบคุมรักษาคนและสังคมอีกชั้นหนึ่ง โดยมีความตรงตามความรู้-ปัญญา

***ตุลา-สมดุล-เที่ยงธรรม:*** ในกรณีที่ถ้าใช้ ๓ ข้อแรก ไม่ว่าข้อใด จะขัด-ละเมิด-เสียหายต่อธรรม ต้องให้คนรับผิดชอบต่อธรรม ต้องรักษาธรรม โดย

- หยุด ๓ ข้อแรก (เมตตา-กรุณา-มุทิตา) และ
- เข้าอยู่ในข้อ ๔ สุดท้าย (อุเบกขา)

เมื่อรู้หลักการนี้แล้ว ก็ดูความหมายของ**พรหมวิหาร ๔** นั้น ดังนี้

๑. **เมตตา** ความรัก ไมตรี มีใจเป็นมิตร อยากให้เขาอยู่ดีมีความสุข

(เกิดจากฉันทะที่อยากให้เขาดีงามมีความสุข, ใช้ในสถานการณ์ที่เขาอยู่เป็นปกติ)

๒. **กรุณา** ความมีใจหวั่นไหวไปกับทุกข์ของเขา อยากช่วยให้เขาพ้นจากทุกข์

(เกิดจากฉันทะที่อยากให้เขากลับมีความสุข, ใช้ในสถานการณ์ที่เขาตกต่ำ เดือดร้อน)

๓. **มุทิตา** ความพลอยยินดีในความสุขสำเร็จของเขา อยากให้เขาเจริญดียิ่งขึ้น

(เกิดจากฉันทะที่อยากให้เขาสุขดีงามสูงขึ้น, ใช้ในสถานการณ์ที่เขาสุขดีงามเจริญขึ้น)

๔. **อุเบกขา** ความเฉยนิ่งดูคอยท่า เพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามธรรม

(เกิดจากฉันทะที่อยากให้เขาอยู่ในธรรมในความจริงความถูกต้องดีงาม ไม่ทำอะไรชั่วร้ายเสียหายผิดธรรม, ใช้ในสถานการณ์ที่เขาพึงรับผิดชอบต่อธรรม)

เมื่อเรียนรู้เข้าใจหลักการนี้ชัดดีแล้ว ก็เอาจิตใจเข้าไปอยู่ใน **พรหมวิหาร ๔** เพื่อปฏิบัติให้ตรงตามสถานการณ์นั้นๆ

โดยเฉพาะ ถ้าเป็นพระพรหมประจำบ้าน คือเป็นพ่อแม่ผู้สร้างลูก ให้ไปสร้างสรรค์อภิบาลโลก ก็

- ***<u>เลี้ยง</u>*** ลูก โดยทำอะไรๆ ให้แก่ลูก ด้วย เมตตา-กรุณา-มุทิตา

- ***<u>ดู</u>*** ให้ลูกทำ ด้วยอุเบกขา (โดยเป็นที่ปรึกษา เป็นต้น) เพื่อฝึกให้เขารู้จักรับผิดชอบตัวเอง รับผิดชอบการกระทำของตน ให้เขาเจริญพัฒนาในเรื่องที่ปัญญาบอกว่าเขาจะต้องผจญเผชิญต่อๆ ไป ด้วยการให้เขาฝึกหัดจัดทำด้วยตัวเขาเองอย่างเต็มศักยภาพ

เมื่อลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ รับผิดชอบตัวเองได้แล้ว หรือแต่งงานมีครอบครัวของเขาเองแล้ว พ่อแม่ก็มีอุเบกขา ให้เขาดูแลตัวเอง ไม่เข้าไปวุ่นวายก้าวก่ายแทรกแซงในบ้านในครอบครัวของเขา โดยแลดูอยู่ พร้อมจะเป็นที่ปรึกษา หรือช่วยแก้ปัญหาในคราวที่ควร

# สูตรพระราชา สร้างรัฐ

เมื่อมีจิตใจของพระพรหมผู้สร้างสรรค์อภิบาลโลกพร้อมดีอย่างที่ว่านี้ด้วย**พรหมวิหาร ๔** แล้ว ก็ออกสู่ปฏิบัติการในการสร้างสรรค์อภิบาลสังคมนั้น ด้วย **สังคหวัตถุ ๔** ซึ่งเป็นหลักที่สวมรับต่อทอดคล้องจองกับพรหมวิหารนั้น โดยสมบูรณ์

**สังคหวัตถุ** คือหลักการสงเคราะห์ชุมชน ยึดเหนี่ยวจิตใจรวมคนเข้าด้วยกันประสานสังคมให้เป็นอันหนึ่งอันเดียว พรหมวิหารเป็นคุณธรรมและท่าทีของจิตใจ แล้วก็ออกสู่ปฏิบัติการทางกายและวาจา ด้วยสังคหวัตถุ ๔ คือ

๑. **ทาน** การให้ แจกจ่ายแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จัดสรรให้มีกินมีใช้ทั่วถึงกัน

๒. **ปิยวาจา** พูดจาน่ารัก ถ้อยคำที่พูดด้วยใจปรารถนาดี วาจาน่าชื่นใจชวนให้อยากทำอยากปฏิบัติการนั้นๆ หรือชวนใจให้มาพบปะพูดจาใช้ปัญญาร่วมกันคิดการแก้ปัญหา และปรึกษาหารือที่จะทำการทั้งหลาย

๓. **อัตถจริยา** บำเพ็ญประโยชน์ ทำประโยชน์ให้ ช่วยด้วยแรงงานหรือกำลังความรู้ความสามารถ ดำเนินกิจการเพื่อประโยชน์แก่คน แก่ชุมชน แก่มวลประชา

*สามข้อแรกนี้ ทำด้วยใจที่มีเมตตา หรือมีกรุณา หรือมีมุทิตา เป็นหลัก*

๔. **สมานัตตตา** มีตนเสมอสมาน เสมอกันในธรรม และสมานกันโดยธรรม

- สมานอัตตา คือ มีตัวเสมอกัน เท่ากัน และเข้ากัน (เสมอภาค และสมานกัน)
- สมานกิจจ์ คือ ร่วมงานร่วมการ ทำเท่ากัน (ตามกำลัง) และ ทำเข้ากัน
- สมานสุขทุกข์ คือ ร่วมสุขร่วมทุกข์กัน

*ข้อที่ ๔ นี้ ทำด้วยใจที่มีอุเบกขา ซึ่งถือธรรมเป็นหลัก โดยสามข้อแรกซึ่งมองที่คน เข้ามาประกอบ*

ตามเรื่องราวที่บันทึกไว้ ซึ่งพ่วงมากับพระพุทธศาสนา **สังคหวัตถุ ๔** นี้ เป็นหลักสำคัญในการปกครอง ตั้งแต่ครองบ้านจนถึงครองเมือง ซึ่งใช้ปฏิบัติกันตลอดมา

แม้แต่คำว่า “**ราชา**” ท่านก็วิเคราะห์ศัพท์ไว้ จะเรียกว่าเป็นคำนิยามก็ได้ว่า “จตูหิ สงฺคหวตฺถูหิ ชนํ รญฺเชตีติ ราชา.” (ชื่อว่า ‘ราชา’ เพราะทำให้ประชาชนชื่นชมยินดีมีสุขเอิบอิ่ม ด้วยสังคหวัตถุ ๔ ประการ, *เช่น องฺ.อ.๒/๘๗*)

เรื่องสังคหวัตถุ ๔ แสดงหลักไว้ และบรรยายพอเป็นเค้าเท่านี้ก่อน

## สูตรพระมหากษัตริย์ ครองแผ่นดิน

การปกครองมีไว้ก็เพื่อจัดการบ้านเมืองให้รุ่งเรืองร่มเย็นเจริญก้าวหน้าประชาสุขสันต์ ในสมัยก่อนโน้น พราหมณ์สอนให้กษัตริย์ทำพิธีบูชายัญอันใหญ่โต เช่น อัศวเมธ (คือ อัสสเมธ=ฆ่าม้าบูชายัญ) เพื่อจะได้มีลาภฟูเฟื่องเรืองอำนาจยิ่งใหญ่ เมื่อพระพุทธศาสนาเกิดขึ้น ได้สอนให้เลิกบูชายัญ และให้กษัตริย์หันมาบำเพ็ญราชสังคหวัตถุ ๔ ประการ แทนการบูชายัญ

**ราชสังคหวัตถุ ๔** นี้ เลียนชื่อเดิมของ**มหายัญ ๕** (**อัสสเมธ**-ฆ่าม้า **ปุริสเมธ**-ฆ่าคน **สัมมาปาส**-แท่นบูชาลอดบ่วง **วาชเปยะ**-ดื่มเพิ่มพลังชัย **นิรัคคฬะ**-ฆ่าทุกอย่างไม่เว้น) ของพราหมณ์ แต่ในคำสอนใหม่ของพระพุทธศาสนา เปลี่ยนความหมายเป็นการรวมใจประชาชนให้อยู่ดีมีสุขสามัคคีกัน ด้วยการจัดการส่งเสริมการเกษตรกรการพาณิชย์ให้มีเศรษฐกิจดี และสื่อสารพูดจาอย่างมีน้ำใจให้เจริญปัญญาที่จะมาชวนกันช่วยกันทำการแก้ไขและสร้างสรรค์ทั้งหลาย เพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้างอกงามมีความสุขพรั่งพร้อมด้วยกัน

**ราชสังคหวัตถุ** หรือหลักราชสงเคราะห์ ที่พระมหากษัตริย์ หรือผู้ปกครอง จะพึงสงเคราะห์รวมใจประชาชน ๔ ประการ มีดังนี้

๑. ***สัสสเมธัง*** ปรีชาสามารถฉลาดในการบำรุงพืชพันธุ์ธัญญาหาร ส่งเสริมการเกษตร

๒. ***ปุริสเมธัง*** ปรีชาสามารถฉลาดในการบำรุงข้าราชการ ทั้งทหารและพลเรือน ส่งเสริมคนดีมีความสามารถผู้ฉลาดขยันมั่นคงซื่อตรงในกิจหน้าที่ ให้ประชาชนมีความมั่นใจ

๓. ***สัมมาปาสัง*** ปรีชาสามารถฉลาดในการผูกผสานรวมใจประชาชน ด้วยการส่งเสริมสัมมาชีพ เช่น ให้กู้ยืมเงินทุนไปสร้างตัวในพาณิชยกรรม และในการประกอบการต่างๆ ช่วยให้คนจนตั้งตัว ให้คนล้มฟื้นตัวได้

๔. ***วาชไปยัง*** มีวาจาดูดดื่มใจ พูดจาปราศรัยเข้าถึงกันกับประชาชน ด้วยน้ำใจห่วงใยชาวประชา รับรู้ปัญหารับฟังปัญญา ให้มีการสื่อสารอวยธรรมอำนวยปัญญา เร้าเตือนคนทุกหมู่เหล่าให้ใส่ใจปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างจริงจังสุจริต ให้สัมฤทธิ์ผลดี ที่จะให้สังคมประเทศชาติเจริญพัฒนาสุขสันต์มั่นคง และให้ทุกตัวบุคคลมีการพัฒนาชีวิตของตนๆ

ส่วนชื่อยัญที่ ๕ "นิรัคคฬะ" ("ไม่มีลิ่มกลอน" = ไม่มีขีดขั้นจำกัด, ทั่วทั้งหมด) เปลี่ยนมาเรียกผลที่มุ่งหมายว่า เมื่อจัดการบ้านเมืองตามสี่ข้อแรกสำเร็จดีแล้ว บ้านเมืองมั่งคั่งมั่นคงจนประชาชนอยู่กันมีความสุขความมั่นใจถึงขั้นที่บ้านเรือนไม่ต้องลงลิ่มกลอน ครอบครัวสุขสันต์ พ่อแม่สรวลเสกับลูก ให้บุตรน้อยโลดเต้นฟ้อนบนอก ร่าเริงเบิกบานใจพรั่งพร้อมด้วยกัน

ผู้สูงอายุ ในฐานะผู้หลักผู้ใหญ่รุ่นก่อน ควรมีความรู้เข้าใจหลักธรรมหลักปัญญาที่สำคัญของสังคม อย่างเช่นสูตรใหญ่ทั้งสามที่เล่ามานี้ เพื่อบอกเล่าแนะนำแก่ผู้หลักผู้ใหญ่ในรุ่นที่ตามมา ให้ดำรงสืบสานภูมิธรรมภูมิปัญญาที่จะปฏิบัติธรรมในการสร้างสรรค์พัฒนาสังคมกันสืบต่อไป

## ทำบุญทำทาน จะตักบาตร ก็ต้องศึกษา จึงจะพัฒนาในบุญ

คนไทยนี้มีชื่อนักในเรื่องความมีน้ำใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส ชอบทำบุญให้ทาน มีเรื่องอะไรจะให้ ก็บริจาคได้ทันทีเร็วไว นี่ก็ดี แต่ก็มีข้อที่ควรเตือนกันไว้บ้าง อาจจะไม่แค่บ้าง แต่มากทีเดียว

หลักธรรมทั้งหลายมักมาเป็นหมวดๆ เป็นชุดๆ ถ้าเป็นเรื่องนามธรรมหรือจิตใจ อาจจะเริ่มต้นด้วยศรัทธา แล้วก็คุมท้ายด้วยปัญญา

แต่ถ้าเป็นเรื่องรูปธรรม ในภาคปฏิบัติหรือทำการ มักเริ่มด้วย***ทาน*** คือการให้ อย่างในสังคหวัตถุ ๔ ที่พูดถึงเมื่อกี้ ก็เริ่มด้วยทาน เพราะมนุษย์ต้องกินใช้อาศัยวัตถุจำพวกปัจจัยสี่ มีเรื่องเศรษฐกิจเป็นฐาน เป็นปัจจัยที่ต้องอาศัยเพื่อให้สามารถก้าวขึ้นไปในการมีสังคมที่มั่งคั่งมั่นคง ให้เป็นสภาพเอื้ออันพร้อมที่ชีวิตจะพัฒนาขึ้นไปในทางจิตใจและปัญญาจนถึงสันติอิสรภาพ ซึ่งจะย้อนมาทำให้สังคมนั้นดีงามมีความสุขและยั่งยืนด้วย

ที่ว่า ในการทำบุญทำทาน มีข้อที่ต้องเตือนกันไว้บ้างนั้น มองง่ายๆ ที่ว่าทำบุญทำทานนั้น คนไทยมักทำกันไปดุ่ยๆ หรือเฮโลทำตามๆ กันไป โดยไม่รู้ไม่เข้าใจอะไรเลย

ขอบอกสั้นๆ เป็นการติงไว้ว่า สำหรับพระสงฆ์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า "สนฺติเมว โส สิกฺเขยฺย" *(ม.อุ.๑๔/๖๗๘/๔๓๖)* แปลว่า "พึงศึกษาสันติ"

แล้วสำหรับญาติโยมคฤหัสถ์ชาวบ้าน พระองค์ตรัสอีกที่หนึ่งว่า "ปุญฺญเมว โส สิกฺเขยฺย" *(ขุ.อิติ.๒๕/๒๐๐/๒๔๑)* แปลว่า "พึงศึกษาบุญ"

ที่ติงไว้ คือที่นี่มิใช่โอกาสที่จะพูดอะไรมาก เอาพอได้หลักที่จะไปขยาย

ท่านให้ชาวบ้านถือเป็นหลักว่าจะต้อง "**ศึกษาบุญ**" ที่ว่าศึกษา คือ

๑. เรียนให้รู้เข้าใจและทำให้ถูกต้อง
๒. ฝึกทำปฏิบัติให้เกิดผลที่มุ่งหมาย หรือตรงตามวัตถุประสงค์
๓. ทำให้เข้าเป็นเนื้อตัวของชีวิตพัฒนาไปจนเต็มสมบูรณ์

เรื่องศึกษาบุญ ก็พูดถึงหลักไว้แค่นี้ แต่ก็ควรย้ำว่าเป็นเรื่องหนึ่งที่น่าจะถือว่าสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ และก็เป็นประโยชน์มากแก่ผู้สูงอายุด้วย เพราะการทำบุญทำทานเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของคนสูงอายุจำนวนมาก ท่านผู้เฒ่าชรามากทีเดียวมีชีวิตอยู่กับเรื่องการทำบุญให้ทานหรือถวายทาน ตั้งแต่ตักบาตร เป็นต้นไป

เรื่องศึกษาบุญนี้ ในทางปฏิบัติขอพูดนิดหนึ่งว่า ในการทำบุญด้วย**ทาน** หรือทำบุญด้วยการให้ทานถวายทาน ผู้สูงอายุจะต้องพัฒนาจากการให้ทานหรือถวายทานด้วยแรงโลภะ ขึ้นมาสู่การให้ทานหรือถวายทานด้วยแรงฉันทะ (ออกมาทางเมตตา-กรุณา-มุทิตา ดังที่ว่าแล้ว) ซึ่งจำเป็นสำหรับชีวิตของตนเอง และเป็นแบบอย่างให้แก่อนุชนด้วย

การให้ทานหรือถวายทานด้วยแรงโลภะ คือ ทำบุญให้ทานโดยหวังหรือขอผลตอบแทนว่า จะได้ร่ำรวย จะได้ไปสวรรค์ ขอให้ได้นั่นได้นี่ อย่างนี้นอกจากไม่พัฒนา ไม่เป็นการศึกษาแล้ว ก็เสี่ยงต่อบาปที่จะมีจิตใจเศร้าหมอง เช่น เกิดห่วงกังวลหรือกลัวขึ้นมาว่า ที่เราจ่ายไปมากมายนี้ จะได้ผลที่ปรารถนาหรือเปล่า นี่คือจิตตก ใจขุ่นมัว เศร้าหมอง เปิดช่องแก่ทุกข์ กลายเป็นเสื่อมถอยจากกุศล ได้ผลร้าย กลายเป็นตรงข้าม ดังนี้เป็นต้น

การให้ทานหรือถวายทานที่เป็นการพัฒนาบุญ เป็นกุศลภาวนา ต้องเป็นการทำด้วยแรงฉันทะ ไม่ว่าจะออกมาทางเมตตา หรือทางกรุณา หรือทางมุทิตา ก็ตาม เช่น ตักบาตรถวายภัตตาหารแก่สามเณรองค์หนึ่ง ก็มีจิตปรารถนาดี หรือมุ่งหมายให้เกิดผลดี มองไปว่า สามเณรได้มีภัตตาหารฉันแล้ว จะได้มีสุขภาพดี มีเรี่ยวแรงกำลังศึกษาเล่าเรียน จะได้รู้ธรรมวินัย ช่วยรักษาพระศาสนาไว้ และต่อไปสามเณรมีความรู้พระธรรมวินัยนั้นแตกฉานขึ้น ก็จะได้เทศนาสั่งสอนเผยแผ่ธรรม ให้ประชาชนรู้เข้าใจบาปบุญ พากันประพฤติดีงาม เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเขา และพาให้สังคมเจริญมั่นคงมีสันติสุข

แม้แต่มองในแง่ง่ายๆ สั้นๆ ก็ได้ว่า เณรนี้ พระนี้ มีภัตตาหารฉันแล้ว มีเรี่ยวแรง จะได้ทำกิจวัตรต่างๆ ได้อย่างเข้มแข็ง เป็นต้นว่ากวาดลานวัด ทำให้วัดสะอาดรื่นรมย์ร่มรื่น เป็นที่เจริญจิตเจริญใจ ช่วยให้ประชาชนเจริญในบุญกุศลและความสุขยิ่งขึ้นไป

การทำบุญถวายทานด้วยแรงฉันทะอย่างนี้ พ่วงมากับปัญญาด้วย ช่วยให้มองเห็นเหตุเห็นผลในระบบแห่งเหตุปัจจัยขยายกว้างขวางยาวไกลออกไป เป็นการพัฒนาปัญญา และก็ยิ่งเพิ่มพูนปีติปราโมทย์จนถึงความสุข เป็นการพัฒนาด้านจิตใจพ่วงพร้อมไปด้วย

การทำบุญในวิถีแห่งการศึกษาและพัฒนาจิตพัฒนาปัญญาอย่างนี้ ไม่เปิดช่องให้จิตตก เพราะจากบุญกุศลที่มาพร้อมด้วยปัญญา ย่อมไม่มีความเสื่อมถอยของจิตใจ และผลที่ปรารถนาตอบแทนอย่างเช่นสวรรค์นั้น ไม่ต้องหมกใจไปหวัง ก็มาเองตามธรรมดาของเหตุปัจจัย

ย้ำว่า ผู้สูงอายุ จะต้องทำบุญด้วยทานเป็นต้นนี้ ให้ถูกทาง โดยเป็นการพัฒนา เป็นการเรียนรู้ ให้ทำบุญด้วยปัญญามากขึ้น มีเมตตากรุณาเป็นต้นแรงเข้มขึ้น เป็นการศึกษาที่เป็นไปตามหลักพระศาสนา ทั้งชีวิตของตนก็เจริญกุศลพัฒนามีความสุขจริง และเป็นแบบอย่างแก่อนุชน โดยมีผลรวมเป็นความดีงามความร่มเย็นเป็นสุขของสังคมทั้งหมด

# ไม่ว่าจะสูงอายุเท่าไร ก็ยังทำกำไรให้ชีวิตนี้ได้มากมาย

บางที บางท่านคิดว่า เราเป็นผู้สูงอายุ ก็คือมีอายุเหลือน้อยแล้ว พอคิดอย่างนี้ ก็เลยทำให้จิตใจสลดหดหู่ ไม่สบายใจ ยิ่งบางคนนึกรำพึงความหลังว่า ชีวิตเราที่ผ่านมา ไม่ได้อะไรเป็นแก่นสารเลย อีกไม่นาน อีกประเดี๋ยว เราก็จะไปจากโลกนี้แล้วหมดกัน ไม่มีโอกาสเหลือให้แล้ว ชีวิตของเรานี่ล้มเหลว เกิดมาเสียเปล่า...อะไรทำนองนี้

แต่ทางพระ ท่านไม่ได้ว่าอย่างนั้น ในธรรมอันเป็นความจริงแท้นั้น เมื่อยังเป็นคน ยังมีชีวิตอยู่ ไม่มีใครหมดโอกาส ไม่ว่าจะมองที่เวลาในระยะสั้น หรือระยะยาว

พูดถึงระยะสั้น ถ้าจับเอาที่วันหนึ่งๆ ก็มีธรรมภาษิตสอนไว้ให้รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ว่า **"เวลาแต่ละวัน อย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อย ต้องให้ได้อะไรบ้าง"** (อโมฆํ ทิวสํ กยิรา, อปฺเปน พหุเกน วา, *ขุ.เถร.๒๖/๓๕๙/๓๓๕*)

ที่ว่า "ได้" นั้น อาจจะคิดต่างกันไปหลายอย่าง หลายคนคิดถึงได้เงินทอง บางคนว่าได้งาน บางคนว่าได้เล่าเรียน ได้อ่านหนังสือ ได้ปัญญา บางคนว่าได้ช่วยงานคุณพ่อ ได้รับใช้คุณแม่ บางคนว่าได้ช่วยเหลือคนอื่น ได้ทำประโยชน์ ฯลฯ เอาละ เป็นอันว่าได้ทั้งนั้น และก็ดีทั้งนั้น

แล้วก็อย่าลืมการได้ทางจิตใจด้วย เช่นว่า ได้ความสดชื่นผ่องใส ได้ความอิ่มใจ ใจได้เบิกบาน ได้ความสงบ ได้ความสุข ได้คิดดีๆ ได้คิดทำความดี ได้คิดช่วยเหลือคนอื่น ได้มีใจเมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีฉันทะที่จะทำประโยชน์หรือทำการสร้างสรรค์ โน่นนี่ ฯลฯ

ถึงเวลากลางคืน ตอนลงนอน คิดว่านี่คือจะหมดวันแล้ว ก็มานึกทบทวนว่า วันนี้ได้อะไรบ้าง ถ้าได้ ก็ดีไป ดีใจได้

แต่บางทีบางคนบางคืน นึกทบทวนแล้ว วันนี้ทั้งวัน ไม่ได้อะไรเลย ชักจะรู้สึกเสียใจ แล้วใจก็ขุ่นมัวหม่นหมอง ถ้าอย่างนี้ ก็จะหมดวันหลับไปโดยไม่ได้อะไรเลย เป็นวันที่เสียเปล่า แถมยังซ้ำเติมตัวเองด้วยการมีจิตใจเศร้าหมองขุ่นมัวเป็นทุกข์ในขณะสิ้นวันติดไปกับใจที่หลับอีกด้วย เลยเป็นวันที่สูญเสียจริงๆ

ที่จริง ไม่ควรต้องสูญเสียอย่างนั้น เอาละ เมื่อหมดวัน ในเวลาที่ลงนอนกลางคืน ก่อนหลับ ถ้านึกดูแล้ว ทั้งวันนั้นไม่ได้อะไรเลย นั่นก็คิดแก้ไขทำวันพรุ่งนี้ให้ดี ว่ากันใหม่ แต่วันนี้เอง ก็มิใช่หมดโอกาส

แท้จริงนั้น โอกาสยังเป็นของเราจนถึงขณะสุดท้ายที่จะหลับ เราก็จะทำเวลาจนถึงสุดท้ายที่จะหลับนั่นแหละ ให้เป็นเวลาแห่งการได้ และเป็นการได้อย่างประเสริฐ อาจจะดีกว่าที่ได้หรือเกินคุ้มกับที่เสียไปในวันนั้นทั้งหมดด้วย นั่นคือสลัดละความคิดไม่ดี หยุดความไม่สบายใจ ตัดความหวนละห้อยทิ้งไป ทำจิตใจให้เบิกบานผ่องใสมีความสุข

ถ้าทำใจเองไม่ได้ ก็นึกถึงอะไรที่ดีๆ อาจเป็นพุทธวจนะ คติธรรม คำสวดมนต์ แม้กระทั่งสติที่อยู่กับลมหายใจของตัวเอง จนหลับไปกับใจที่ยิ้มด้วยความสุขผ่องใส

นี่เป็นการได้อย่างประเสริฐ ที่ดีเลิศ ซึ่งเราสามารถจะได้ และควรทำให้ได้ทุกวัน ควรตั้งเป็นหลักของใจไว้ทีเดียวว่าจะให้ได้อย่างนี้ โดยใช้คำอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนท่านนกุลผู้เฒ่าว่า เราศึกษา คือฝึกทำใจให้หลับไปพร้อมด้วยจิตที่ผ่องใสเป็นสุข

ทำอย่างนี้ทุกคืน ก็คือได้ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างเป็นประจำ ซึ่งทำได้ในห้องนอนและทุกที่ เป็นการศึกษาชั้นสูง เป็นการฝึกสติ เจริญสมาธิ ต่อไปจิตก็จะชินเป็นลักษณะอาการของมันอย่างนั้น เป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่ดี ถึงจะเป็นผู้เฒ่าชรา ก็ยังมีเวลาทำกำไรอย่างนี้ได้อีกมากมาย

## ไม่ใช่วาระสุดท้าย<br>แต่เป็นวาระที่ได้สูงสุด

ว่าไปว่ามา กลายเป็นยืดยาว ชักจะเกินกว่าที่ควร ถึงทีที่จะต้องลัดตัดให้สั้น

บอกแล้วว่า ในชีวิตนี้ ไม่ว่าจะมองในช่วงยาวตลอดทั้งชีวิต หรือในช่วงสั้นของเวลาแต่ละวันๆ ไม่มีใครหมดโอกาส แม้กระทั่งถึงขณะสุดท้ายของวันนั้นๆ หรือของชีวิตนั้น สำหรับช่วงสั้นของแต่ละวัน ได้พูดไปแล้ว

ทีนี้ ในช่วงยาวตลอดทั้งชีวิต ทางธรรมบอกให้ว่า แม้แต่ในขณะสุดท้ายของชีวิตนั้น ทุกคนก็ไม่หมดโอกาสที่จะได้ประโยชน์อย่างสูงสุด หรือทำให้ชีวิตได้สิ่งที่ดีที่สุด

บางคนนึกเสียใจว่าตลอดเวลายาวนานที่ผ่านมาของชีวิตนี้ เรามีชีวิตที่ไร้ค่า ไม่ได้ทำอะไรที่เป็นประโยชน์เลย หรือตลอดชีวิตนั้น มีแต่ความล้มเหลว เอาละ การรู้สำนึกนั้นก็เป็นสิ่งที่ดี แต่เมื่อสำนึกแล้ว ก็สลัดมันออกไป กลับใจเป็นดี แล้วก็สามารถพลิกผันเวลาส่วนท้าย หรือแม้แต่วาระสุดท้าย จนถึงขณะสุดท้ายของชีวิตให้มีการได้ที่ดีที่สุด

ชีวิตนี้ ว่ากันถึงความจริงในที่สุด ก็เป็นเรื่องของเวลาแค่ขณะหนึ่งๆ ที่จะสืบต่อไป หรือจะพลิกผันก็ได้ การศึกษาที่ถึงปัญญาซึ่งส่องสว่างทั่วโล่งตลอด สามารถเปลี่ยนพลิกจิตที่เป็นแกนของชีวิตจากดำเป็นใส จากทุกข์เป็นสุข ได้ฉับพลัน จึงได้บอกว่าไม่มีการหมดโอกาสของชีวิต แม้ถึงขณะสุดท้าย

แม้แต่พลิกผันความผิดพลาดในขณะที่หวุดหวิดกัน ก็ยังได้ ดังที่ในพุทธกาล มีพระสาวกบางท่านเกิดความทุกข์มากถึงกับฆ่าตัวตาย เช่น องค์หนึ่งเป็นโรคร้าย เจ็บปวดมีทุกขเวทนามาก การพัฒนาทางจิตที่ได้ไว้สูงๆ ก็เสื่อมหายไปเพราะความเจ็บป่วยนั้น จึงท้อแท้ใจยิ่งนักจนลงมือฆ่าตัวตาย เอามีดโกนมาเชือดคอตัวเอง ซึ่งเป็นวาระที่จิตใจฟั่นเฟือนหมองมัวไป ไม่ดี คือพลาดไปเสียแล้ว

แต่ตอนจวนมรณะนั่นเอง เพราะได้ฝึกได้ศึกษาฝึกจิตเจริญปัญญามามาก สติมี ปัญญามา ถึงขั้นสว่างมองเห็นสัจธรรม พลิกสถานการณ์ทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระในวาระสุดท้ายนั้น

บางท่านเจ็บป่วยมาก และก็ไม่ได้ฆ่าตัวตาย แต่ในขณะที่จะมรณะ ปัญญาพัฒนาถึงภาวะที่พลิกผันจิตอย่างที่ว่ากลายเป็นสุขสว่างสดใสได้ลุถึงบรมธรรมในวาระสุดท้ายนั้น

ผู้ลุถึงประโยชน์สุขอย่างสูงสุดในวาระสุดท้ายนี้ เมื่อพูดเชิงเทียบขั้น กลายเป็นว่าขึ้นไปเหนือกว่าคนที่เรียกว่าประสบความสำเร็จในชีวิต ที่ได้ร่ำรวยมีทรัพย์มหาศาล หรือมียศตำแหน่งมีอำนาจยิ่งใหญ่ อันนั้นในภาษาพระเรียกว่าเป็นระดับทิฏฐธัมมิกัตถ์ (ประโยชน์ที่ตามองเห็น) และเหนือกว่าแม้แต่การได้ไปสวรรค์ เหนือกว่าสุขของเทวดา และแม้แต่พระพรหม ซึ่งเป็นระดับสัมปรายิกัตถ์ (ประโยชน์อย่างล้ำเลยตาเห็น) ส่วนอันนี้เป็นประโยชน์สูงสุด ที่เรียกว่าปรมัตถ์

เป็นอันว่าไม่สิ้นโอกาส แม้จนขณะสุดท้ายของชีวิต

ทีนี้ สำหรับผู้สูงอายุนี้ ส่วนมากก็ยังห่างไกลขณะสุดท้ายที่ว่านั้น จึงยังมีโอกาสอีกมากมาย ก็น่าจะทำช่วงเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ ให้เป็นเวลาที่ดีเลิศประเสริฐสุดของชีวิต เฉพาะอย่างยิ่งเป็นเวลาของประโยชน์สุขในระดับของจิตใจและปัญญา ด้วยการศึกษา ฝึกจิตใจ และพัฒนาปัญญา

มองในแง่บวก พอมาเป็นผู้สูงอายุนี้ กลายเป็นว่าพ้นจากความวุ่นวายด้านบำเรอกาย หมดเรื่องทางสังคม และวางภาระการงานอะไรต่างๆ แล้ว มีเวลามากขึ้น หรือมากทีเดียว ในการที่จะศึกษาพัฒนาด้านจิตและด้านปัญญา

ถ้าจัดเป็นทำเป็น คือจัดการกับจิตใจของตนนี่แหละให้ว่างโล่งขึ้น เอาเวลามาให้แก่ธรรมแก่ปัญญามากๆ ก็จะมีการพัฒนาในระดับของการเข้าถึงประโยชน์สุขอย่างสูงสุดได้อย่างดี

# อย่างน้อยก็ได้จตุรพิธพร: อายุ วรรณะ สุขะ พละ

การศึกษาพัฒนาจิตใจพัฒนาปัญญา เพื่อได้เพื่อถึงประโยชน์สุขสูงสุดของชีวิต มีโอกาสพูดทิ้งไว้แค่นี้ คือได้แค่ฝากไว้ให้เป็นทางที่เลือกได้แล้วจะดีถึงที่สุดของชีวิต แต่อย่างน้อยก็พูดให้สบายใจได้ว่า ยังมีชีวิตอยู่ ก็ศึกษาเรื่อยไป ถ้าไม่หยุดพัฒนาธรรมพัฒนาปัญญา จะไม่เสียอะไร แต่จะได้อีกมาก

ที่ว่าจะได้อีกนั้น ขอยกตัวอย่างที่ง่ายๆ คือจะได้รับพรที่สร้างให้แก่ตัวเอง อย่างที่ชอบพูดกันนักว่า**จตุรพิธพร** – พร ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ (อายุ วณฺโณ สุขํ พลํ)

ข้อแรก คือ **อายุ** คราวนี้จะได้เป็นผู้ **"สูงอายุ"** ในความหมายเดิมแท้ ที่ถูกต้อง

ในความหมายที่แท้นั้น **"สูงอายุ"** ที่ท่านให้ความหมายว่ามีอายุมากนั้น ไม่ใช่แปลว่าแก่เฒ่า หรือชราเลย เพราะอะไร เพราะว่า "อายุ" นี้ เป็นคำภาษาบาลี แปลว่า พลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งเป็นของดี ถ้าไม่ดี จะให้เป็นพรได้อย่างไร

เราบอกว่า พร ๔ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ก็ต้องเป็นของดีทั้งนั้น วรรณะ สุขะ พละนั้น รู้กันชัดว่าดีแน่ อายุอยู่ในชุดนี้ก็ต้องดีเช่นกัน แต่คนไทย พอบอกว่า "มีอายุ" ก็นึกว่าคือแก่ ชราจะหมดแรง แต่คำเดิมในภาษาบาลี **อายุ** คือพลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิต อย่างที่ว่าเมื่อกี้

ดังนั้น ที่ว่ามีอายุ คือมีพลังสืบต่อชีวิต จึงเป็นของดี และจึงเป็นพรอย่างหนึ่ง ยิ่งบอกว่า "**สูงอายุ**" คือมีอายุมาก ก็หมายความว่ามีพลังที่ว่านั้นมาก ก็ยิ่งดีใหญ่

ถึงตอนนี้ ต้องรีบรวบรัด เพราะยืดยาวนักแล้ว เพื่อให้เข้าใจไม่ยากนัก ขอเล่าเรื่องที่พอรู้กันว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่าพระองค์จะดำรงพระชนม์อยู่ตลอดกัป คือตลอดชั่วอายุของคนยุคนี้ หมายความว่าเต็ม ๑๐๐ ปี ก็ได้ แต่เวลานั้น พุทธบริษัททั้ง ๔ มีคุณสมบัติพร้อมดีพอที่จะดำรงพระศาสนาได้ พระองค์จึงทรงปลงพระชนมายุสังขาร คือดำรงพระชนม์อยู่เพียง ๘๐ พรรษา

ทีนี้ ที่ตรัสว่าจะดำรงพระชนม์อยู่ให้ครบ ๑๐๐ ปี ก็ได้นั้น ก็ได้ทรงอธิบายไว้ด้วยว่า จะทรงพระชนม์อยู่ได้ด้วยการเจริญ**อิทธิบาท ๔** คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

ถ้าพูดอย่างชาวบ้าน ก็คือ มีใจใฝ่ปรารถนาจะทำงานดีงามสร้างสรรค์ที่คิดหมายให้สำเร็จเป็นประโยชน์ (**ฉันทะ**) เพียรพยายามทำงานนั้นให้ก้าวหน้าไป (**วิริยะ**) ใจอยู่กับงานนั้นมุ่งจดจ่อจริงจังในการที่จะทำให้สำเร็จ (**จิตตะ**) ใช้ปัญญาไตร่ตรองตรวจตราจัดวิธีดำเนินการให้ลุล่วงถึงจุดหมาย (**วิมังสา**)

ผู้สูงอายุที่ชอบทำงานที่ดีโดยมีใจรัก แม้แต่งานอดิเรกอย่างทำสวนดอกไม้ นี่คือมีฉันทะ แล้วก็มีวิริยะ เพียรขยันหมั่นทำ มีจิตตะ เอาใจใส่จริงจังคอยดูแลไม่ทิ้ง แล้วก็มีวิมังสาติดตามตรวจสอบผลคิดค้นหาทางแก้ปัญหาตลอดจนทดลองวิธีการต่างๆ ที่จะพัฒนาหรือทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น แค่นี้ก็มีหวังว่าจะได้ยืดอายุให้ยืนยาวอยู่ไปได้อีกนาน

ที่นี้ ยิ่งเป็นงานที่เป็นเรื่องเนื้อตัวของชีวิตเอง คือ การศึกษา เพื่อพัฒนาจิต พัฒนาปัญญาที่ว่านั้น ก็ยิ่งตรงเป้าหมาย

ก็เอาอิทธิบาท ๔ มาใช้ดำเนินการศึกษาพัฒนาจิต พัฒนาปัญญาที่ว่านี้ ก็จะมี "อายุ" คือมีพลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิต โดยมีพลังอายุนี้อย่างสูง (สูงอายุ) คือมีอายุมาก หมายความว่า มีพลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิตนี้มาก

เป็นอันว่า ได้พรข้อที่ ๑ คือ **อายุ**

พอมีพลังอายุดี พร้อมด้วยจิตใจที่ผ่องใส สบาย อิ่มอก อิ่มใจ เป็นต้น ก็จะสำแดงพลังนั้นออกมาให้ปรากฏเป็นความมีผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีสง่าราศี ที่เรียกว่า **วรรณะ** เป็นพรข้อที่ ๒

เมื่อมีพรข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒ คือ อายุ และวรรณะแล้ว ก็มองเห็นได้ไม่ยากว่า พรข้อที่ ๓ คือ **สุขะ** – ความสุข และข้อที่ ๔ คือ **พละ** – ความมีเรี่ยวแรงกำลัง มีสุขภาพดี ก็จะมีมาด้วย เป็นอันว่ามีพรครบ ๔ อย่าง เป็นจตุรพิธพร ดังที่ว่าข้างต้น

เป็นอันว่า ผู้สูงอายุที่ว่านั้น มีชีวิตดีงาม พร้อมด้วยจตุรพิธพร ทั้ง อายุ วรรณะ สุขะ และพละ

แค่นี้ก็น่าจะพอใจได้ไม่น้อย

# สูงอายุ คือได้ ไม่ใช่เสียอายุ

อย่างที่ได้รับรู้กันว่า สังคมทั่วหล้ากำลังก้าวหน้าพากันไปเป็นสังคมผู้สูงอายุ ว่าเฉพาะประเทศไทยก็ได้เจริญพัฒนามาเป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว

เมื่อสังคมมีผู้สูงอายุเป็นคนจำนวนใหญ่ ผู้สูงอายุก็มีความสำคัญต่อความเป็นไปทั้งในทางเจริญและในทางเสื่อมของสังคมประเทศชาติมากขึ้น และสังคมก็ควรต้องเอาใจใส่ต่อความเป็นอยู่เป็นไปของผู้สูงอายุมากขึ้นด้วย ดังที่ได้พูดมาไม่น้อยในที่นี้ ซึ่งอาจถือว่าเป็นการมองในแง่ดี แต่ที่จริงน่าจะเป็นการพูดในแง่ของการที่จะทำให้ดี

ถึงจะเป็นสังคมผู้สูงอายุ สังคมก็มิใช่เป็นสังคมของคนสูงอายุ สังคมมีคนต่างรุ่น ต่างวัย อยู่ร่วมกัน ทั้งคนสูงอายุ และคนวัยอื่นๆ โดยอาจจำแนกเป็น ผู้สูงอายุ ผู้เจริญวัย และผู้อ่อนวัย หรือ คนวัยต้น คนวัยกลาง และคนสูงอายุ ทุกคนทุกรุ่นมารวมกันเป็นสังคมนี้ ก็จึงต้องเอาใจใส่คำนึงถึงทุกคน

ตรงนี้ ขอแทรกเรื่องนอกนิดหน่อย เป็นข้อน่าแปลกใจ จะว่าน่าขำก็ได้ คือเรื่องความเพี้ยนของภาษา

เมื่อกี้พูดถึงคำว่า “อายุ” ได้บอกว่าในภาษาบาลีที่เป็นคำเดิม “อายุ” หมายถึงพลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิต (บางคัมภีร์บอกสั้นๆ แค่ว่า อายุ แปลว่า ชีวิต) อายุจึงเป็นพรอย่างหนึ่งที่สำคัญ อยู่ในจตุรพิธพร เราจึงขอให้คนนั้นคนนี้ มีอายุ มีวรรณะ มีสุขะ มีพละ

ดังนั้น "**สูงอายุ**" ที่เราแปลว่ามีอายุมาก จึงควรหมายความว่ามีพลังชีวิตมาก แต่ในภาษาไทยกลับตรงข้าม ที่ว่าสูงอายุ มีอายุมาก กลายเป็นว่าแก่ เฒ่า จะหมดแรง ชีวิตหมดกำลัง

คราวนี้มีเพิ่มอีกคำหนึ่ง คือ "**วัย**" เมื่อพูดว่าเจริญวัย ในภาษาไทยหมายความว่าเจริญเติบโตขึ้น แต่ในภาษาบาลีที่เป็นคำเดิม วัย คือ "วย" หมายถึงความเสื่อม ความโทรมที่จะไปสู่ความสิ้นสลาย ดังนั้น เจริญวัย เจริญโดยวัย จึงแปลว่าเป็นผู้ใหญ่ แก่ เฒ่า บางครั้ง ที่ว่า "สูงอายุ" ก็มีบางคนพูดว่า "สูงวัย"

ตามภาษาเดิม เจริญอายุ หมายถึงเพิ่มพลังสืบต่อชีวิตให้อยู่ได้ยืนยาว เวลานี้ จึงเกิดมีความนิยมเรียกการทำบุญวันเกิดว่า **อายุวัฒน**มงคล (=มงคลเจริญอายุ, มงคลเพิ่มอายุ)

ส่วน เจริญวัย เจริญโดยวัย เป็น **วัยวุฒิ** (ภาษาบาลีว่า วโยวุฑฺฒิ) ได้แก่ความเจริญโดยวัย ความเป็นผู้ใหญ่โดยความเสื่อมสลาย เสื่อมเพิ่มขึ้น คือเป็นผู้แก่ ผู้เฒ่า

"วัย" มีการใช้ในความหมายที่ซ้อนลงไปอีกชั้นหนึ่งด้วย คือ เมื่อถือว่าอายุ เป็นเวลาทั้งหมดที่มีชีวิตอยู่ได้ ก็เอาเวลาทั้งหมดของชีวิต ที่มีความเจริญเติบโตแล้วเสื่อมลงไป ตั้งแต่เกิดไปจนสิ้นสลายคือตาย มาจัดแบ่งเป็นช่วงๆ หรือเป็นระยะๆ คือเป็นขั้นตอนของการคืบเคลื่อนสู่ความดับสลาย และเรียกแต่ละช่วง แต่ละระยะว่า "วัย" เช่นเป็น ปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย วัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว วัยชรา จึงมีวัยที่ใช้ในความหมายดีๆ เช่น วัยงาม ถึงวัย ถึงพร้อมด้วยวัย

เรื่องของถ้อยคำที่เพี้ยนเปลี่ยนความหมาย หรือใช้กันผิดพลาดสับสนนี้ เมื่อรู้ผิด เข้าใจผิดตามกันไปทั่ว จนกลายเป็นความหมายสามัญลงตัว อยู่ตัวแล้ว แม้แต่ท่านผู้รู้ เช่นผู้ทำพจนานุกรม แม้จะรู้อยู่ว่าไม่ถูกต้องแท้จริง บางครั้งก็ต้องยกให้ยอมรับ เป็นการถือตามโลกนิรุตติ

เมื่อรู้ทันความเพี้ยนของภาษาแล้ว ก็ไม่ต้องไปหลงตามใคร ไม่ว่าในขณะนั้นๆ เขาจะใช้คำนั้นในความหมายเดิมหรือในความหมายที่เพี้ยน เราก็จับได้ไล่ทันทั้งนั้น

ทีนี้ เมื่อจะพูดเอาสาระ ก็มาพูดกันตามความหมายเดิมที่เป็นหลัก คือแปล “อายุ” ว่า พลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิต หรือให้สั้นว่า พลังชีวิต ใครมีอายุมาก คือมีพลังชีวิตมาก ก็จะมีชีวิตอยู่ได้นาน อย่างที่คนไทยเรียกว่ามีอายุยืน

เมื่อกี้ได้บอกไปแล้วถึงหลักใหญ่ที่จะใช้ยืดอายุ ทำให้อายุยืน คืออิทธิบาท ๔ ซึ่งเป็นพลังชีวิตขั้นลึก คือเป็นพลังที่หล่อเลี้ยงอยู่ในใจ เริ่มด้วยมีอะไรดีๆ ที่ใจใฝ่รักโดยมีฉันทะอยากจะทำ แค่นี้ใจก็ไม่แห้งไม่เหี่ยว แล้วยังมีวิริยะ จิตตะ วิมังสา มารับมาเสริมเติมแรงเร่งให้เดินหน้าต่อๆ ไป พลังชีวิตจึงเข้มแข็งแรงมาก นั่นคืออายุยืนยาวออกไป อย่างที่พูดไปแล้ว

ทีนี้ นอกจากพลังชีวิตลงลึกเป็นแกนใจชุดใหญ่นั้นแล้ว ยังมีหลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืนอีกชุดหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องของความเป็นอยู่หรือการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน จะเรียกว่าข้อปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพก็ได้ ชื่อเดิมว่า หลัก**อายุสส์** (การปฏิบัติที่เกื้อหนุนอายุ, **อายุวัฒนวิธี,** *องฺ.ปญฺจก.๒๒/๑๒๕/๑๖๓*) มี ๕ ข้อ คือ

๑. ทำอะไรๆ ตั้งแต่กินอาหาร อยู่ในสิ่งแวดล้อม ดำเนินอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอน ก็ให้เป็น ***สัปปายะ*** คือให้สบายเกื้อกูลหนุนเอื้อแก่ชีวิต ดีต่อสุขภาพ ให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด (สัปปายการี)

๒. ใน ***สัปปายะ*** ก็รู้จักประมาณ (สัปปาเย มัตตัญญู)

๓. กินของที่ย่อยได้สลายแปรไปหมด เช่น กินของที่ย่อยง่าย หรือเคี้ยวให้แหลกละเอียด (ปริณตโภชี)

๔. รู้จักจัดรู้จักใช้เวลาให้เหมาะ ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำให้พอหรือควรแก่เวลา เช่น นอนเป็นเวลา พอเวลา (กาลจารี)

๕. รู้จักถือพรหมจรรย์ มีการควบคุมกามารมณ์เว้นเมถุนตามควร เช่น ถึงวันพระ ก็รักษาอุโบสถ (พรหมจารี)

(อายุวัฒนวิธี มีอีกชุดหนึ่ง เปลี่ยนข้อ ๔ เป็น ถือศีลรักษาวินัย (สีลวา) และข้อ ๕ มีกัลยาณมิตร)

เมื่อกี้ได้พูดถึงคำว่า "วัยวุฒิ" ก็ทำให้มีเรื่องต้องพูดอีกยาวหน่อย และก็เกี่ยวข้องกับวิธีทำให้มีอายุยืนด้วย

"วุฒ" ("วุทฺธ" ก็ได้, บาลีคำเดิม=วุฑฺฒ, วุทฺธ) แปลว่า เจริญแล้ว แก่ ผู้ใหญ่ (นิยมใช้ในรูปภาวนามเป็น "วุฒิ") คำนี้ก็สำคัญ เราได้ยินคำสวดให้พรของพระบ่อยมากหรือเป็นประจำทีเดียวว่า

อภิวาทนสีลิสฺส นิจฺจํ วุฑฺฒาปจายิโน
จตฺตาโร ธมฺมา วฑฺฒนฺติ อายุ วณฺโณ สุขํ พลํ. *(ขุ.ธ.๒๕/๑๘/๒๙)*

*แปลว่า:* ธรรม ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีการอภิวาทเป็นปกติ ผู้เคารพนับถือวุฒชน (ผู้เจริญ ผู้แก่ ผู้ใหญ่ ผู้มีวุฒิ) เป็นนิตย์

ทีนี้ "วุฒ" คือ ผู้เจริญ ผู้แก่ ผู้ใหญ่ นั้น ตามที่รู้กันทั่วไปก็มี ๓ พวก คือ *ชาติวุฒ* – ผู้ใหญ่โดยชาติตระกูล *วัยวุฒ* – ผู้ใหญ่โดยวัย และ *คุณวุฒ* - ผู้ใหญ่โดยคุณความดี

แต่ในคัมภีร์สำคัญแห่งหนึ่ง *(สุตฺต.ข.๒/๑๔๗)* ท่านแยกละเอียดว่า “วุฒ” มี ๔ คือ *ปัญญาวุฒ* – แก่ใหญ่เจริญโดยปัญญา *คุณวุฒ* – แก่ใหญ่เจริญโดยคุณสมบัติ โดยคุณความดี *ชาติวุฒ* – แก่ใหญ่เจริญโดยชาติตระกูล และ *วัยวุฒ* – แก่ใหญ่เจริญโดยวัย ทั้งนี้ ถือ *ปัญญาวุฒ* เป็นอันดับ ๑

ที่ท่านแนะนำบอกว่า ผู้เคารพนับถือผู้วุฒ จะเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละนั้น คัมภีร์ที่แยก ๔ วุฒ บอกว่าหมายถึงเคารพนับถือผู้วุฒโดยปัญญาและคุณความดี (แก่ใหญ่เจริญด้วยปัญญาและคุณความดี)

ส่วนอีก ๓ คัมภีร์ที่แยก ๓ วุฒ บอกว่าหมายถึงเคารพนับถือผู้วัยวุฒ ที่พร้อมด้วยคุณความดี คือผู้สูงอายุสูงวัยที่มีคุณความดีมาก (**คุณ**สมฺปนฺโน **วโย**วุฑฺโฒ)

ทำไมการเคารพนับถือวุฒหรือวุทธชน ผู้มีคุณความดีมีปัญญา จึงทำให้มีพลังชีวิตดี มีอายุยืนได้ คำตรัสนี้เป็นการแนะนำบอกกล่าวในวงกว้าง เป็นเชิงวิถีชีวิตหรือวัฒนธรรม

การเคารพนับถือนั้นมากับใจที่ยอมรับ หรือมองเห็นคุณค่าแล้วเลื่อมใส ทำให้อยากเข้าใกล้ ไปหา ยินดีรับฟัง พร้อมจะศึกษาเหมือนเชิญหรือเปิดโอกาสให้บอกเล่าแนะนำและเหลียวแลกัน ทำให้ได้เรียนรู้ และรอดภัย แม้แต่คนไม่ฉลาด เรียนรู้ไม่เป็น แค่ได้เลียนแบบ ได้ตามอย่าง ก็ช่วยให้ดำเนินชีวิตถูกต้อง เป็นอยู่ดีได้ พูดสั้นๆ ก็คือได้อยู่ในชุมชนในสังคมในวัฒนธรรมที่มีการเกาะกุมสังสรรค์เสวนาอันให้พากันพัฒนาในกุศล จึงทำให้ได้อายุ โดยมีชีวิตมั่นคงสุขสวัสดี และนี่ก็เป็นคุณค่าของผู้สูงอายุต่อสังคม

เมื่อเจริญอายุแล้ว วรรณะ สุขะ พละ ก็ตามต่อมาได้

# ทุกรุ่น ทุกวัย แต่ละชีวิตต่างศึกษา และทุกคนมาร่วมกันพัฒนาสร้างสังคม

ดังว่าแล้ว สังคมมีคนต่างรุ่น ต่างวัย มาอยู่ร่วมกัน ทั้งคนสูงอายุ และคนวัยอื่นๆ ทุกคนทุกรุ่นที่มารวมกันเป็นสังคมนี้จะต้องร่วมด้วยช่วยกันสร้างสรรค์อภิบาลสังคม

ทุกคนจึงต้องพัฒนาตัวเองให้มีธรรมประจำใจของพระพรหม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

ทั้งนี้ถือว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้นำทำตัวอย่างในการมีหรือตั้งอยู่ในพรหมวิหาร ๔ นั้น โดยแสดงออกในทางปฏิบัติด้วยการใช้สังคหวัตถุ ๔ ดังที่ว่าข้างต้น

ทุกคนร่วมด้วยในการสร้างสรรค์อภิบาลสังคม แต่ในทุกคนนั้น ไม่มีใครเท่ากันเลย ไม่ว่าโดยเรี่ยวแรงกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังใจ กำลังปัญญา กำลังความสามารถ เริ่มด้วยความแตกต่างด้านวัตถุเครื่องอาศัยเป็นอยู่

ดังนั้น สังคหวัตถุจึงเริ่มที่ "**ทาน**" ให้ปันจัดสรรเอื้ออำนวย อย่างน้อยให้ทุกคนมีกินมีใช้เป็นอยู่ได้พอเพียงทั่วกัน

หันมาดูที่ผู้สูงอายุ คนกลุ่มนี้ที่กลายเป็นจำนวนใหญ่ ที่จริงเป็นส่วนร่วมที่เกื้อหนุนสังคมได้มาก แต่ถ้าไม่จัดระบบความสัมพันธ์และการเป็นส่วนร่วมให้ดี เมื่อมีจำนวนมาก ก็จะเป็นจุดอ่อนแอใหญ่ของสังคม เพราะมีร่างกายเสื่อมถอย กำลังน้อย ไม่พอแก่งาน แต่เมื่อจัดระบบสัมพันธ์ให้เหมาะ ก็จะเป็นส่วนร่วมในการสร้างสรรค์อภิบาลสังคมได้เป็นอย่างดี

นี่คือ เมื่อผู้สูงอายุไม่สามารถให้ส่วนร่วมด้านแรงกายได้เพียงพอ ก็ให้สังคมตระหนักรู้ โดยคนรุ่นรองลงมาและรุ่นเยาว์เข้ามาผ่อนแทนด้านนี้

พร้อมกันนั้น บรรดาผู้สูงอายุนั้น พูดอย่างกว้างๆ ดังที่กล่าวข้างต้นว่า เป็นคลังข้อมูล เป็นแหล่งประสบการณ์ เป็นขุมทรัพย์ทางปัญญา ตลอดจนเป็นที่สืบปรีชาญาณ และเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสูงแหล่งใหญ่

เมื่อรับรู้หรือสืบความเข้าใจกันไว้อย่างนี้ คนรุ่นรองที่เป็นแกนกำลังหรือเป็นแรงงานหลักของสังคม พึงมองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ และรู้จักใช้รู้จักถือเอาประโยชน์จากขุมกำลังหรือแหล่งทรัพยากรนี้ให้คุ้มค่า โดยใฝ่ใจที่จะฝึกศึกษาเรียนรู้ อย่างน้อยให้การต่อทอดสืบสานวัฒนธรรมและอารยธรรมดำเนินไปได้

ด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ การเป็นส่วนร่วมและให้ส่วนร่วมแก่กันในสังคม ก็จะเป็นจริงขึ้นมา

ว่าตามหลักสังคหวัตถุ ผู้สูงอายุมีบทบาทใหญ่ในข้อ "**ปิยวาจา**" บอกเล่าเรื่องราว ถ่ายทอดประสบการณ์ แนะนำสั่งสอน เป็นที่ปรึกษา ตลอดจนเผล็ดปรีชาญาณให้แก่อารยธรรม

ในขณะเดียวกัน คนรุ่นกลางรองลงมาที่เป็นกำลังแรงงานของสังคม เป็นเจ้าบทบาทในข้อ "**อัตถจริยา**" จัดการดำเนินงานแผ่ขยายให้สังคมเข้าถึงประโยชน์ทั่วทั้งหมด

ในที่สุด ทุกคนมีความเสมอสมานกันตามหลักในข้อ "**สมานัตตตา**" ('สมาน' ในภาษาบาลี แปลว่า เสมอกัน เท่ากัน โดยมีนัยแง่เข้ากันร่วมกันด้วย)

ที่ว่าเสมอกันหรือเสมอภาค คือมีความเท่ากันเสมอกันต่อหน้าธรรม ทั้งธรรมที่เป็นกฎหมายกฎเกณฑ์กติกาของสังคมมนุษย์ (นิติธรรม) และธรรมที่เป็นกฎธรรมดาแห่งความเป็นไปตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ (ธรรมนิยาม)

พร้อมกันนั้น ก็เป็นความเสมอกันเท่ากันแบบเข้ากันร่วมกัน ซึ่งในแง่หนึ่งคล้ายกับหลักการมีส่วนร่วม

แต่น่าสังเกตว่า ในสังคมของเราที่เป็นมา คนส่วนมากหรือมากมายใช้หลักการมีส่วนร่วมนั้น ในความหมายที่มุ่งเอาความมีส่วนร่วมในการได้ ทำให้ความเสมอภาคและการมีส่วนร่วม มักเป็นเหตุให้เกิดความแก่งแย่งและแตกแยก โดยที่ว่าคนเหล่านั้น ทั้งรอการที่จะได้ และเพ่งจ้องการที่จะได้เท่ากันกับเขาอยู่กันแค่นั้น ไม่ก้าวไปให้ถึงการร่วมกันสร้างสรรค์

ดังนั้น จึงควรเน้นไว้ว่า ถ้าถือตามหลักสมานัตตตานี้ต้องมองการมีส่วนร่วมในแง่ของการมีส่วนร่วมในการให้ด้วย

แทนที่จะพูดว่า การ "**มีส่วนร่วม**" อาจเปลี่ยนพูดใหม่ว่าการ "**ให้ส่วนร่วม**"

ที่ว่านี้ พูดอย่างรวบรัด ความเสมอภาคตามหลักสมานัตตตานี้ ต้องมีทั้ง เสมอภาคกัน เท่ากัน และเข้าร่วมกัน (สมานอัตตา) ทำการทำงานอย่างสมเสมอเข้ากัน (สมานกิจจ์) และร่วมสุขร่วมทุกข์กัน (สมานสุขทุกข์)

เป็นอันว่าได้พูดมาพอสมควรแล้ว ในเรื่องของการที่ทุกคนจะต้องร่วมด้วยช่วยกันสร้างสรรค์อภิบาลสังคม

# สงกรานต์ เป็นมงคลวาร ที่ผู้สูงอายุปฏิบัติการสมานสังคม

ดังได้พูดแต่ต้นว่า โดยทั่วไป สังคมทั้งหลายมีวัฒนธรรมนับถือผู้สูงอายุ โดยเฉพาะเมืองไทยนี้เป็นสังคมหนึ่ง ที่มีวัฒนธรรมในการเคารพนับถือผู้สูงอายุเด่นชัด โดยได้ปฏิบัติเป็นประเพณีสืบทอดกันมาอย่างหนักแน่นจริงจัง ดังมีการแสดงออกเป็นกิจกรรมหลักในประเพณีวันสงกรานต์ ซึ่งเป็นวันสำคัญของทุกปี เป็นวันเริ่มต้นปีของสังคมนี้สืบมานาน ดังที่บัดนี้เรียกกันว่าปีใหม่ไทย มีความสำคัญมากถึงกับในปัจจุบัน ได้ยอมรับให้ถือเป็นทางการว่าวันที่ ๑๓ เมษายน ซึ่งเป็นวันมหาสงกรานต์ อันเป็นวันหลักวันแกนของเทศกาลสงกรานต์ เป็น “**วันผู้สูงอายุแห่งชาติ**”*

เมื่อถึงวันสำคัญ คนไทยถือกันมาว่าต้องทำบุญ ยิ่งในวันสงกรานต์ ก็เป็นการทำบุญใหญ่ เรียกว่า “ทำบุญรวมญาติ” คนทั้งหมู่บ้าน ทั้งถิ่น ทั้งชุมชน มาชุมนุมทำบุญร่วมกันที่วัด เพื่ออุทิศกุศลกรวดน้ำให้แก่ประดาญาติ มีบรรพบุรุษ คือผู้ใหญ่ผู้สูงวัยรุ่นก่อนที่สิ้นชีพจากไปแล้ว เป็นหลัก เป็นจุดรวมให้ชุมชนทั้งหมดมาสามัคคีทำบุญร่วมกัน เชื่อมคนที่ยังอยู่และผู้ที่สิ้นแล้วให้ถึงกัน

เมื่อไปวัดทำบุญด้วยน้ำใจระลึกถึงให้ความสุขแก่ผู้ใหญ่ผู้ญาติทั้งหลายในอดีตแล้ว เพื่อความสะดวกก็อาจจัดพิธีสรงน้ำพระ ซึ่งเป็นผู้ใหญ่โดยคุณธรรม (คุณวุฒิ) ให้เสร็จก่อนกลับบ้าน

---

* มติ ค.ร.ม. ๑๔ ธ.ค. ๒๕๒๕ (ต่อมา มติ ค.ร.ม. ๓๑ ต.ค. ๒๕๓๒ ให้วันที่ ๑๔ เมษายน ของทุกปี เป็นวันครอบครัว) – ขออนุโมทนาพระพงศธรณ์ เกตุญาโณ ที่ช่วยสืบค้นหลักฐานที่แสดงนี้

ต่อจากทำบุญให้แก่พ่อแม่ปู่ย่าตายายผู้ใหญ่รุ่นเก่าตอนต้นวันเสร็จแล้ว ทีนี้ก็ถึงเวลาไปเคารพกราบไหว้ผู้ใหญ่รุ่นปัจจุบันที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุ เป็นผู้ใหญ่โดยวัย (วัยวุฒิ) หรือทั้งโดยวัยและโดยคุณธรรม ซึ่งอาจจะสะดวกจะพร้อมในตอนบ่าย ด้วยวิธีปฏิบัติเป็นกิจกรรมที่เรียกว่ารดน้ำขอพร หรือทางภาคเหนือเรียกว่ารดน้ำดำหัว (นำสิ่งของไปให้ด้วย อาจนำเสื้อผ้าใหม่ไปให้เพื่อเปลี่ยนเมื่อรดน้ำให้เปียกไปแล้ว)

ต่อจากรดน้ำผู้ใหญ่ ก็รดน้ำ อาบน้ำ สาดน้ำกันเองไปทั่วทั้งหมด ให้ชุ่มฉ่ำสดชื่นเป็นสุขกันทั่วทุกคน

"น้ำ" ที่เป็นเนื้อตัวของกิจกรรมในวันสงกรานต์นั้น ในขั้นมองเห็นรู้สึก มีความหมายเป็นสิ่งซึ่งให้ความชุ่มชื่นสดชื่นฉ่ำเย็นสุขสบาย หายร้อน และในขั้นลึก เป็นส่วนประกอบสำคัญยิ่งอันจำเป็นของชีวิต เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้ดำรงอยู่และดำเนินไปได้ อำนวยให้เกิดมีความเจริญเติบโตงอกงาม

ยิ่งเมื่อเทศกาลสงกรานต์นี้ เป็นช่วงเวลาของฤดูที่มีอากาศร้อนจัด ความหมายของน้ำดังว่านั้น ก็ยิ่งสำคัญ ยิ่งเด่นชัดในทางความรู้สึกที่ชอบใจชื่นใจ การรดน้ำ อาบน้ำ สาดน้ำให้ จึงสื่อความหมายว่าเป็นการให้ความสุขความสดชื่นเกิดกำลังมีชีวิตชีวา

แต่ความหมายดีงามที่ว่านั้นจะเป็นจริงได้ ก็ต้องตั้งต้นจากในใจของคนที่รดอาบสาดน้ำให้นั้น คือเขามีเจตนาดีงาม ทำอย่างนั้น รดอาบสาดน้ำให้ด้วยเจตนาซึ่งมาจากน้ำใจที่ปรารถนาดีอยากให้คนที่ได้รับน้ำหรือถูกน้ำนั้น ได้มีชีวิตชีวาเป็นสุขสดชื่น

ถ้าคนที่รดอาบสาดน้ำให้นั้นไม่มีน้ำใจมุ่งหมายดีอย่างที่ว่า เขาอาจรดอาบสาดน้ำให้ด้วยเจตนาแกล้ง คุกคาม ทำร้าย เย้ยหยัน หรือเอาแต่สนุกของตัว แล้วแทนที่ผู้ได้รับน้ำนั้นจะเป็นสุขสดชื่น ก็จะกลายเป็นบาดเจ็บ เดือดร้อน เจอภัย ได้ทุกข์

ดังนั้น สงกรานต์จึงไม่จบแค่น้ำที่เป็นวัตถุภายนอก แต่สงกรานต์จะตรงและเต็มความหมายได้ ต่อเมื่อน้ำข้างนอก ที่รดอาบสาดให้กันนั้น สื่อความ เป็นคู่ และออกมาจากน้ำข้างใน คือน้ำใจปรารถนาดี ที่อยากให้ผู้อื่นมีกำลังเป็นสุขสดชื่น และน้ำใจปรารถนาดีอันนี้ ก็คือที่เรียกสั้นๆ ว่า "เมตตา" หรือ "ไมตรี" นี่เอง

เมื่อรดอาบสาดน้ำให้กัน ในมือมีน้ำขันน้ำถังน้ำท่อพร้อมจะใช้ ในใจก็ต้องมีน้ำใจแห่งไมตรีหรือเมตตาเป็นฐานส่งเจตนาที่ดีอยู่พร้อมกันด้วย จึงจะเป็นสงกรานต์ที่มาในวัฒนธรรมไทย

การรดน้ำอาบน้ำให้นั้น เริ่มด้วยไปรดน้ำผู้ใหญ่ผู้สูงอายุก่อน เหมือนบอกว่าโดยวัฒนธรรมประเพณี สังคมนี้มีผู้ใหญ่ผู้สูงอายุเป็นหลักเป็นประธาน คนที่ไปมิใช่รดน้ำท่านเท่านั้น แต่ขอพรจากท่านด้วย แสดงความมีใจเคารพยอมรับคุณค่าและน้อมรับน้ำคำน้ำวจี คือใจพร้อมที่จะฟังและรอที่จะรับจะถือเอา

สงกรานต์จึงเริ่มต้นเหมือนเปิดปีใหม่ด้วยกิจกรรมเริ่มแรก คือการที่อนุชนคนรุ่นที่ตามมาหรือรุ่นหลังแสดงความเคารพรักนับถือและขอรับพรคือวรสารจากผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้ทรงวัยวุฒิและคุณวุฒิ หมายความว่า สงกรานต์เริ่มปีใหม่ด้วยกิจกรรมที่เป็นสัญลักษณ์แห่งการที่สังคมแสดงความพร้อมใจรับคำสื่อสารอันดีงามประเสริฐจากบรรดาท่านผู้สูงอายุ

เมื่อคนรุ่นน้องรุ่นหลังเหล่าอนุชนมาเคารพนบไหว้ นำน้ำขันน้ำวารีมาอาบมารดให้ แสดงน้ำใจปรารถนาดีมีไมตรีนอบนบนับถือ และรอขอรับน้ำคำน้ำวจีที่จะอวยชัยให้พรอย่างนี้แล้ว ก็เป็นวาระที่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้หลักผู้ใหญ่นั้น จะเริ่มสงกรานต์เปิดศักราชใหม่ ด้วยการให้น้ำคำ อวยน้ำวจีแห่งเมตตา ถ่ายทอดออกมาเป็นคำบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ ชี้แนะนำทาง และคำอวยพรส่งท้าย นี่คือสงกรานต์มาย้ำทวนให้คนต่างรุ่นต่างวัยได้สื่อสารสมานร่วมกันสืบประสานสังคมไว้ให้ดี

บทบาทและส่วนร่วมที่ผู้สูงอายุ ผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้สูงธรรมสูงปัญญา ทั้งสูงวัยและสูงคุณความดี จะแสดงออกมา และมอบให้แก่สังคม เริ่มตั้งแต่วันมหาสงกรานต์นี้ ก็เป็นไปตามสูตรพระพรหม และสูตรพระราชา ที่ว่าแล้วข้างต้น

ตาม *สูตรพระพรหม* ในยามสงกรานต์ที่คนทั้งหลายอยู่ในสถานการณ์ที่สบายดีเป็นปกติ ผู้ใหญ่ในฐานะแห่งพรหม จึงทรงไว้ซึ่ง “เมตตา” คือในใจมีความรักความปรารถนาดีต่อทุกผู้ทุกคน อยากให้เขาเป็นอยู่ดี มีความสุขทั่วกัน

จากนั้น ตาม *สูตรพระราชา* ด้วยน้ำใจที่มีเมตตานั้น ก็แสดงออกมาโดยกล่าวถ้อยคำเป็นน้ำวจีที่เป็น “ปิยวาจา” คือ คำที่พูดด้วยใจรักปรารถนาดี ชวนใจผู้ฟังให้อยากถืออยากทำ อยากเข้ามาพบปะสื่อสาร มาพูดจาด้วยช่วยกันชวนกันแก้ปัญหาและทำการสร้างสรรค์ทั้งหลาย ลงท้ายด้วยคำแสดงจุดหมายของเมตตาคือคำอวยพรให้ทุกคนเจริญพรั่งพร้อมด้วยจตุรพิธพร และให้สังคมหมู่ชนเจริญงอกงามสุขสันต์มั่นคงยั่งยืนตลอดจิรกาล

สงกรานต์ที่ฉลอง-รับ-เริ่มศักราชใหม่ได้เต็มความหมายอย่างนี้ จะไม่มีความหมายเป็นเพียงการก้าวไปของกาลเวลา ตามการก้าวย้าย (สงฺกฺรานฺติ; สงฺกนฺติ = สํ + กนฺติ) ของดวงสุริยา จากราศีมีน ไปเข้าราศีเมษเท่านั้น แต่จะได้ความหมายดีงามสำหรับชีวิตและสังคม ตามคำแปลที่ยักเยื้องไปได้ตามรูปศัพท์ของสงกรานต์นั้นว่า จะได้มีชีวิตที่ก้าวไปดี ในสังคมที่ก้าวไปด้วยกัน ให้เป็นการก้าวไปด้วยกันทั้งสังคม ของทุกชีวิตที่ก้าวไปด้วยดี

ลงท้าย การที่สังคมไทยได้ชื่อว่าเป็น "สังคมผู้สูงอายุ" นี้ถือได้ว่าเป็นการบอกกล่าวนัดหมายให้เหล่าอนุชน คือบรรดาคนรุ่นหลังที่ตามมาต่อจากผู้สูงอายุเหล่านั้น ได้ร่วมใจช่วยค้ำชูผู้สูงอายุไว้ให้ดำรงอยู่ในฐานะเป็นบุคคลมีคุณค่า น่านับถือ อย่างที่เรียกว่าเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้เป็นอยู่ดี งดงาม มีความสุข ที่มวลอนุชนรู้สึกอบอุ่น ร่มเย็น พากันมารวมกำลังร่วมในการสร้างสรรค์อภิบาลสังคมนี้ให้เจริญงอกงามอยู่ในความสุขสันต์มั่นคงอย่างยั่งยืนสืบไป

ในสังคมทั้งหลายทั่วไป มีวัฒนธรรม
นับถือผู้สูงอายุ เป็นเรื่องธรรมดา
อย่างที่ว่าแล้ว เนื่องจากเป็นผู้ที่ได้
เรียนรู้มาก่อน มีประสบการณ์ที่จะบอก
จะสอนแก่คนรุ่นหลัง ที่เรียกว่าอนุชน
และจากการเรียนรู้คือการศึกษานั้น
ยิ่งมีชีวิตอยู่นานไป คนสูงอายุขึ้น
ก็ยิ่งดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น มีจิตใจและปัญญา
ที่เจริญพัฒนามากขึ้น แม้จะแก่เฒ่า
ชราลงไป ร่างกายจะถอยกำลังอ่อนแอลง
แต่จิตใจและปัญญาก็เข้มแข็งอยู่ได้
จิตใจและปัญญาที่พัฒนาดีแล้วนั่นแหละ
คือคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต
ดังนั้น ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรม สูงปัญญา
จึงเป็นสมบัติสูงค่าของสังคม ที่คนจะ
เคารพและเชิดชูบูชา อันจะนำประโยชน์
มาให้อย่างยั่งยืนหรือตลอดไป



XX IV MMXVII